



*Oración*

## TÉCNICAS Y MÉTODOS DE ORACIÓN

### 1. RELAJACIÓN. ORAR CON EL CUERPO

Veamos un esquema comparativo que nos ayude a entender el “espíritu oriental” frente a nuestro “mundo occidental”, con consecuencias concretas para nuestra vida de interiorización.

**Esquema occidental:** el hombre occidental es un hombre construido desde fuera y que naturalmente, también desde fuera puede ser destruido.

No soy	Llegar a ser	Pensamiento tener palabra lograr deseo acumular actividad
--------	--------------	--

**Esquema oriental:** busca llevar la conciencia hacia la profundidad, desde la superficie hasta el fondo.

Yo soy	tomar conciencia de qué soy	silencio vacío
--------	--------------------------------	-------------------

No consiste en pasar de uno a otro, sino integrarlos. Si logramos conjuntar ambos caminos, seremos personas de superficie y de fondo, de profunda vida interior, pero dando respuesta a la vida concreta. Seremos capaces de una transformación interior...

Las bases humanas para la interiorización son: la conciencia, el cerebro y la mente.

Cuando la vida interior se entiende como una revelación de mi realidad fundamental, del Dios que me vive en lo profundo, el único camino es el SILENCIO. Silencio como camino de reconstrucción. El contemplativo es el hombre que “vino del silencio” y no podemos despreciar ningún medio que nos posibilite llegar a la verdad más profunda de nosotros mismos.

Presentamos aquí una hoja práctica con ideas, variaciones sobre relajación, oración con el cuerpo.

Pasos:

✚ Despertar la escucha: escucho los ruidos que me rodean en la habitación, en el pasillo, en la calle. También dentro de mí: corazón, respiración. No los etiqueto, sólo observo y los acojo y evito cualquier palabra interior.

1. Soy consciente. Para estar a la escucha, para ser todo yo acogida, necesito ser consciente de mí mismo, de mi persona, de lo que soy y siento; del aquí y del ahora: ahora mismo.

✚ Experiencia del silencio: cerrando los ojos y dándome cuenta de la dispersión de mi mente. Durante unos minutos. Parece que no, pero darme cuenta de mi desorden es muy importante: es el primer paso.

✚ Recorriendo mi cuerpo: se trata de hacerme consciente de sensaciones corporales de las que no me doy cuenta. Voy “sintiendo” poco a poco, mis pies, mis tobillos, el roce de la ropa, voy subiendo, piernas... mi postura “sentada”... recorro todo mi cuerpo, no imaginándolo sino sintiéndolo: ¡Soy yo!

2. Relajación:

✚ Recorriendo mi cuerpo: desatando las tensiones que se acumulan en la frente, cuello, labios, estómago...

✚ Control del pensamiento: observo los pensamientos que vienen a mi mente como una persona asomada a la ventana contempla a los que pasan por la calle. Ahora que estás a la “caza” seguro que no pasa ninguno.

✚ Ofrenda: se trata de ofrecer al Señor todo tu cuerpo a medida que vas haciendo la relajación: mis piernas para ir donde tú me envíes, mi corazón con sus sentimientos...

✚ Me comunico con Él: expreso mis sentimientos por medio de la respiración. Diré únicamente la palabra “Dios” durante todo el tiempo de la inspiración. O también “Dios mío tengo sed de ti”, se lo expreso respirando profundamente...

3. Respiración:

✚ Respiro, ¡Estoy vivo!: me hago consciente de mi respiración. No lo controlo ni intento cambiar el ritmo. No dejo pasar ni una de mis respiraciones, es la vida que corre por mis venas.

✚ Dios en mi respiración: pienso que el aire que respiro es como un océano inmenso que me rodea, un océano coloreado por la presencia y el ser de Dios. Cuando respiro estoy sostenido por su poder. Me invade el Espíritu de Dios. Cuando expiro expulso todos mis temores, mis luchas, agresividades.

4. Oro con mi cuerpo:

Antes de nada dos consignas:

- El gesto es lenguaje. Vivirlo desde lo hondo,
- No forzarse a uno mismo. Actuar con espontaneidad.

✚ Me entrego: levanto las manos lentamente y las estiro delante de mí. Vuelvo las palmas hacia arriba y la cabeza hacia lo alto.

✚ Deseo de Dios: levanto las manos y los brazos y los estiro...

## 2. *ORAR CON ICONOS*

En la experiencia vivida por la Iglesia, el icono es sacramento de la encarnación de Cristo. Es su definición primera. Reducir el icono a puro objeto de arte, viene a ser igual a vaciarlo de su función primera. El icono “tecnología en imagen” anuncia a través de los colores y hace presente lo que el Evangelio proclama por la Palabra. Otro punto importante: el icono es lugar de unidad para la Iglesia de oriente y de occidente.

La razón de ser de los iconos es la de servir a Dios y a los hombres.

El icono es imagen purificadora, el hombre va siendo progresivamente modelado por aquello que contempla. El icono es una purificación y un aprendizaje que desarrolla la mirada interior.

El icono es testimonio de la encarnación del Dios visible en el Verbo encarnado.

El icono es lugar de encuentro. La iconografía es visión y conocimiento de Dios. Tomados por separado ni el arte ni la teología sabrían crear un icono. Es necesaria la unión de ambos.

El icono nos recuerda constantemente la finalidad de la existencia humana: llegar a desarrollar la visión interior alimentada por la luz del Espíritu Santo para verlo todo CON OTROS OJOS.

### 3. ORAR AL HERMANO

Ese misterio de orar al hermano está lleno de sentido y es central en nuestra fe. Veamos:

Dios, cansado de las infidelidades de su pueblo, llegó un día en que se hartó a su manera: amando hasta el extremo. Ese día envió a su Hijo sólo para que nos enterásemos de esto:

- ¡Somos hijos de Dios!
- Somos cuerpo de Cristo!

*Aclaración: el amor es mirar al otro con unos ojos tan limpios, bondadosos y desinteresados, tan profundos... que sólo deseo que el OTRO sea lo que es... lo acepto y lo quiero tal y como es. Me gozo de verlo así, tal como es...*

✚ Relájate... pacifícate... céntrate...

Quédate en silencio, cierra tus ojos...

✚ En ese momento vas a recordad al otro (puede ser alguien concreto de tu familia, de tus amigos, del grupo, de clase...). Continúa con los ojos cerrados, centrande en tu mundo interior... y repite el nombre de la persona que has elegido para este rato de oración. Visualiza a la persona. Mírala... date cuenta de lo que ves a primera vista... ¿qué sientes? Lentamente pero con mirada serena y profunda, con mirada bondadosa y desinteresada, trata de descubrir “algo más hondo” de esa persona.

Mírala con profundidad: esa persona es imagen de Dios, es templo del Espíritu... dentro de esa persona, como dentro de ti, hay grandes deseos de amar. En lo más profundo de su ser vive el amor... porque Dios es Amor y Dios vive en la persona.

¿Qué sientes al mirar así a esa persona?

✚ Termina dando gracias a Dios por la capacidad de amar que ha puesto en las personas. Da gracias en concreto por la persona que has visualizado.

- ¡Somos templos del Espíritu!

¿Cuándo empezaremos a GOZARLO, a experimentarlo hasta descubrirlo vitalmente? ¿Cuándo nos daremos cuenta de que las barreras que nos separan son fruto tantas veces de nuestra mirada miope y de nuestro amor pagano? ¿Cuándo nos atreveremos a rasgar el

velo del hermano, a cogerlo como DON, a no temer el gozo de entenderlo según los planes de Dios?...

✚ Ahora vas a entrar dentro de ti. Date cuenta de capacidad de amar... de tus deseos sinceros y profundos de amar tantas veces sientes en tu interior. Alégrate de esa capacidad que llevas dentro y repite una y otra vez al ritmo de tu respiración: “soy... amor”.

### 4. ORAR CON LA NATURALEZA

La ecología es “una actitud del alma”. Desde que Dios se hizo carne, desde que puso su tienda entre nosotros, la creación entera, más que nunca, es la patria de Dios. Libro, templo, sacramento vestido de su hermosura.

Por eso, como ante todo un icono, vamos a callar, a silenciar, a respetar. Después a mirar. Y sólo más tarde quizás a adorar.

No es un invento del hombre del S. XX, ni siquiera de los grandes místicos de todos los tiempos. Ya en el Antiguo Testamento los hombres del pueblo de Israel descubrieron la naturaleza como símbolo de la presencia de Dios, como la mano que les guiaba en el desierto. ¿No es acaso también un símbolo de la naturaleza cuarenta años en el desierto?

Para orar con la naturaleza nada mejor que tu creatividad y tu apertura al Espíritu que da vida; pero como la misión de estas hojas es darte algunas pistas o sugerencia, ahí va el primer consejo como simple recordatorio:

- Busca un lugar apartado y silencioso.
- Mira a tu alrededor. Contempla. No trates de forzar el símbolo. Escúchalo. Acoge en ti todo el tesoro que te ofrece.

Algunas sugerencias: ora al amanecer, entre bosques y espesuras, el camino, la noche, la cueva, el mar, el agua, el viento, el fuego...

- Relájate, tu cuerpo -reflejo de la naturaleza que contemplas- necesita tiempo para disponerse. Sé creativo, abre tus puertas y desciende hasta encontrarte con Aquél que te está dando la vida.

Por otro lado, nos proporciona una cierta experiencia sensible, a nivel de fe, no sensorial, de la presencia de Dios en el centro de nuestro ser.

En los momentos de oscuridad artificial y de aridez espiritual pueden surtir los efectos de una respiración artificial y devolver nuevas formas para vivir.

Dios no puede resistirse a la oración humilde.

Simplifica, unifica y serena interiormente esta oración elemental que acompaña todo el trayecto de vida espiritual.

## 5. *ORAR CON MANTRAS*

¿Qué es un mantra? En numerosas tradiciones espirituales para llegar a un estado ininterrumpido de conciencia de Dios, existe un procedimiento en repetir incansablemente una fórmula sagrada; una palabra que significa “Dios” o una fórmula que lo revele.

Su eficacia parece radicar en dos factores: la vibración que hace penetrar en los estratos más profundos y sutiles de la conciencia; y su significado, pues, aunque el mantra no se orienta hacia la inteligencia, su influjo es para muchos innegable.

Cuanto más breve sea el mantra, tanta mayor es su eficacia. La monotonía y la repetición reducen la conciencia subjetiva del orante y lo sumergen en las profundidades de su psiquismo. Lo reflexivo deja paso a lo intuitivo. El mantra es una especie de música contemplativa que purifica de pensamientos negativos y dirige el ser en su totalidad hacia “lo espiritual”.

Liberan pues, de la inestabilidad mental y ayudan a mantener la atención. Suministrando al espíritu un mínimo de actividad, colaboran a que la mente no caiga presa de distracciones. En el plano espiritual conducen el alma a su centro, allá donde Dios la espera para iniciar o continuar el diálogo de amor.

Algunos mantras:

- A ti levanto mi alma
- Alaba al Señor toda la tierra
- Tú me sondeas y conoces
- Si seguís mi camino viviréis
- Nosotros somos la arcilla y Tú el alfarero
- Sin mí no podéis hacer nada

- Permaneced en mí
- Señor, que vea
- Mi Dios y mi todo
- Te amo
- Ten misericordia de mí
- Quien pierde su vida, la gana...

## 6. *LA ORACIÓN DE TERESA DE JESÚS*

Teresa se relaciona con Cristo como con el Amigo. Ella le mira y se siente mirada. Ella le ama a solas y se siente amada. No es cuestión de pensar mucho, a veces simplemente se lo imagina a su lado, o en aquel momento del huerto, o vivo ahora, entre sus hermanos... A Teresa de Jesús le transformó esta relación de amistad. Ella era una persona sensible, comunicativa, intuitiva, sociable... tenía multitud de amigos, decían que era graciosa y, esta mujer experimentó el estallido de la amistad de Dios en su vida, y es, desde esa experiencia, desde la que es Maestra de oración. Vamos a intentar experimentar mínimamente eso que ella dice no nos lo perdamos por nada.

“Procurar traer una imagen o retrato de este Señor que sea vuestro gusto... como habláis con otras personas por qué os han de faltar palabras para hablar con Dios? (C. 26,9)

“Pensar y entender qué hablamos y con Quién hablamos y quiénes somos los que osamos hablar con tan gran Señor” (C. 25,3)

“Procurar luego pues estáis sola tener compañía. Representad al mismo Señor junto con vos y mirad con qué amor y humildad os está enseñando; y creedme, mientras pudieres, no estéis sin tan buen amigo. Si os acostumbráis a traerle cabe vos y Él ve que lo hacéis con amor y andáis procurando contentarle, no lo podréis echar de vos, ¿pensáis que es poco un tal amigo al lado? (C. 26,1)

“No os pido ahora que penséis en Él, ni que saquéis muchos conceptos ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones con vuestro entendimiento. No os pido más que le miréis. (C. 26,3)

“¿Y es mucho que, quitados los ojos de estas cosas exteriores le miréis algunas veces a Él? Mirad que no está aguardando otra cosa sino que le miremos. Como le quisieros le hallaréis”. (C. 26, 4-5)

“Por paso que hable, está tan cerca que nos oirá; ni ha menester alas que buscarle, sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí, y no extrañarse de tan buen huésped” (C. 28,2)

“No nos imaginemos huecas en lo interior” (C. 28,10)

“En fin, irnos acostumbrando a gustar de que no es menester dar voces para hablarle porque su Majestad se dará a sentir cómo está ahí” (C: 29,6).

## 7. ORACIÓN VOCAL

Presentamos de forma teórica este método de oración. No se trata de repetir “como papagayos” la oración de otros, sino hacerla nuestra sabiendo lo que decimos, con Quién y a Quién hablamos. Sintonizar, en la medida de lo posible, mis sentimientos con los de otros que antes que yo se dirigieron a Dios con esas palabras. Es bueno recordar también que este tipo de oración puede hacerse a partir de oraciones muy conocidas, de salmos, de oraciones de otras personas...

## 8. MEDITACIÓN IGNACIANA DESDE EL EVANGELIO

Pasos a seguir:

- ✚ Elegir una escena evangélica.
- ✚ Composición de lugar: hacernos presentes, oír lo que dicen, ver lo que hacen, como si yo estuviera presente.
- ✚ Acercarnos desde nuestro rincón en un momento dado a Jesús. Mirarle, escuchar lo que me dice (otra posibilidad sería identificarnos con uno de los personajes del texto evangélico elegido).
- ✚ “Reflectir” para sacar provecho. ¿Qué tiene que ver esta escena con mi vida, que me dice hoy a mí?

## 9. ORACIÓN DE PETICIÓN: ORAR CON EL PERIÓDICO

La oración no es tan complicada ni extraña a nosotros como muchas veces parece. Se trata tan sólo de traer ante el Señor la vida de cada día, de presentarle la realidad que nos rodea: nuestros amigos, nuestros ambientes, los compañeros, las circunstancias... y por eso queremos orar a partir de algo tan sencillo y conocido como son cada

uno de nuestros compañeros, por situaciones del mundo, de la actualidad, de nuestra familia...

Dejar que brote el compromiso ante esas realidades desde la Palabra.

## 10. ORAR CON LA IGLESIA Y COMO LA IGLESIA: LAUDES, VÍSPERAS

También se pueden usar para rezar símbolos, canciones, la Palabra en su tiempo litúrgico...

## BIBLIOGRAFÍA

CABALLERO, N. Para formar orantes nº I y II  
Ed claretianas, Madrid, 1991

CAFFAREL, H. La oración interior y sus técnicas  
Ed Paulinas, Madrid, 1987

VARIOS. Colección CPC Proyecto catequista  
Ed CPC, Madrid nº 1-10

HERRAIZ, M. La oración historia de amistad  
Ed Espiritualidad, Madrid, 1985

LAFRANCE, J. Ora a tu Padre  
Ed Narcea, Madrid, 1984

LOIDI, P. Iniciación a la oración  
Ed Ega, Bilbao, 1987

VARIOS. Revista Orar  
Ed Monte Carmelo y STJ, Burgos, nº 31, 32, 34, 37